



GÂTEAU BOUNTY OU GÂTEAU À LA NOIX DE COCO

INGRÉDIENTS :

pour le gâteau :

- 150g de noix de coco râpée
- 50g maïzena
- 3 oeufs
- 30cl de lait
- 20cl de crème
- 1 boîte de lait concentré sucré soit 397g

pour le glaçage :

- 80g de chocolat noir
- 100g de nutella

Pour le gâteau :

- Mélanger la maïzena et le lait petit à petit.
- Ajouter ensuite le lait concentré, les oeufs, la noix de coco et la crème.
- Verser votre préparation dans un moule (le mien un moule carré de 20cm) de préférence en silicone ou recouvert d'un papier sulfuré.
- Cuire le Gâteau Bounty au bain-marie (l'eau doit être au 3/4 du moule) recouvrir votre moule avec un papier aluminium et cuire entre 1h et 1h20.
- A la sortie du four laisser complètement refroidir le Gâteau Bounty avant de le démouler.

Pour le glaçage :

- Fondre votre chocolat, puis y ajouter le Nutella.
- Répartir le glaçage sur le gâteau froid.
- Laisser le gâteau Bounty plusieurs heures au frigo, servir frais !!!



GÂTEAU AUX POMMES ET CASSONADE ÉPICÉ

INGRÉDIENTS :

- 200 g de beurre ramolli
- 200 g de cassonade
- 200 g de farine
- 1 et 1/2 cuillère à café de mélange d'épices
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs, légèrement battu
- 4 pommes, épépinées et coupées en dés
- 1 à 2 pommes, épépinées et coupées en quartiers
- Sucre cassonade, pour saupoudrer sur le dessus

- Préchauffer le four à 180 ° C
- Beurrer et fariner un moule ronde de 18 cm de diamètre.
- Mélanger les épices et la levure avec la farine
- Battre le beurre avec la cassonade puis ajouter les oeufs un à un tout en continuant à battre à chaque fois, ensuite incorporer le mélange de farine. Ajouter les 4 pommes coupées en dés et mélanger.
- Verser le mélange de gâteau dans le moule préparé et disposer les tranches de pommes coupées en quartiers sur le dessus avant de saupoudrer un peu de sucre cassonade sur le dessus du gâteau.
- Cuire au four pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
- Laisser le gâteau refroidir dans le moule pendant quelques minutes avant de démouler sur une grille; puis laisser refroidir complètement avant de couper et servir!



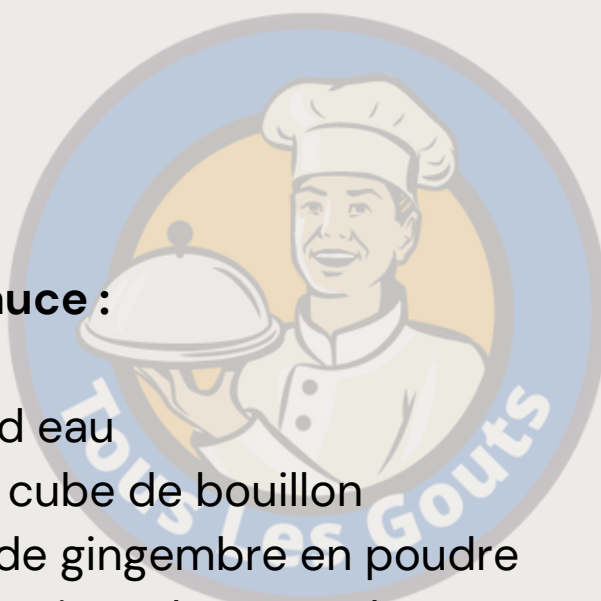
POULET FRIT A LA SAUCE CITRON / GINGEMBRE

INGRÉDIENTS :

- 4 Blancs de poulet
- 2 Jaunes d oeuf
- 1 Cas de fécule de maïs
- 3 Cas d eau
- De l huile de maïs
- Sel
- Poivre
- Persil

Pour la sauce :

- 20 Cl d eau
- 1 Petit cube de bouillon
- 1 Cac de gingembre en poudre
- 5 Cl de sirop de sucre de canne
- 1/2 Citron le jus + Sel



Faire chauffer l huile dans une poêle. Dans un plat, mélanger les jaunes d oeuf, la fécule et l eau. Y tremper les filets de poulet.

Les faire frire dans l huile chaude. Saler et laisser sur feu doux.

Pour la sauce : utiliser le reste de préparation servie pour les filets de poulet. La mettre dans une casserole avec l eau, le bouillon.

Laisser chauffer a petits bouillons jusqu a épaississement. Ajouter alors le jus du citron, le gingembre et le sirop de sucre de canne.

Déposer les filts de poulets dorés et napper de sauce. Saupoudrer de persil hache.

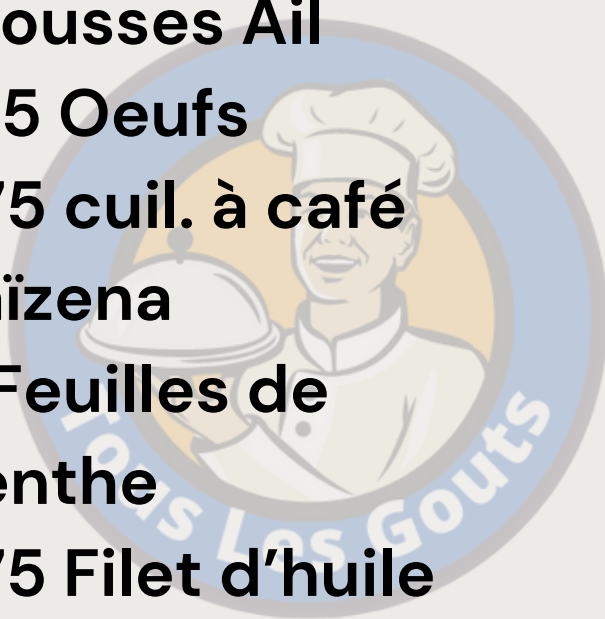
Servir aussitôt.



GÂTEAU AUX COURGETTES

INGRÉDIENTS :

- **0,75 kg Courgettes**
- **1,25 Oignons**
- **2 gousses Ail**
- **3,25 Oeufs**
- **0,75 cuil. à café Maïzena**
- **13 Feuilles de menthe**
- **0,75 Filet d'huile d'olive**



- Préchauffez le four à 150°C (th 5).
- Dans une sauteuse, faites fondre les oignons et l'ail épluchés et émincés dans un filet d'huile d'olive puis ajoutez les courgettes râpées. Salez et poivrez puis laissez mijoter environ 15 min.
- Egouttez les courgettes pour retirer l'eau de cuisson. Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez la Maïzena, les feuilles de menthe ciselées et les courgettes.
- Mélangez le tout puis versez la préparation dans un moule beurré. Enfournez pour environ 1h et dégustez tiède ou froid avec une salade verte.
- Astuces et conseils:
- Si vous dégustez ce gâteau froid, préparez une sauce au yaourt et à la moutarde



BLANCS DE POULET AUX CHAMPIGNONS MOUTARDE ET CRÈME

INGRÉDIENTS :

- 1 gros oignons
- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 400 g de champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe de fond de volaille
- 1 cube de bouillon de poule
- 100 g de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- huile d'olive
- 2 carottes
- 2 feuilles de laurier

Dans une cocotte, mélanger le beurre et l'huile d'olive pour obtenir un fond d'environ 2 cm.

Y faire dorer de chaque côté les blancs de poulet, puis les retirer.

Hacher l'oignon jusqu'à obtenir une fondue.

Mélanger dans le jus de la cocotte cette fondue, la moutarde et la crème fraîche.

Dans 50 cl d'eau, mélanger le fond de volaille et le cube de bouillon de poule, le mettre dans la cocotte et épaissir le tout avec la maïzena.

Incorporer les champignons, les carottes et le laurier.

Plonger les blancs de poulet et laisser cuire à feu doux en couvrant pendant 45 min;

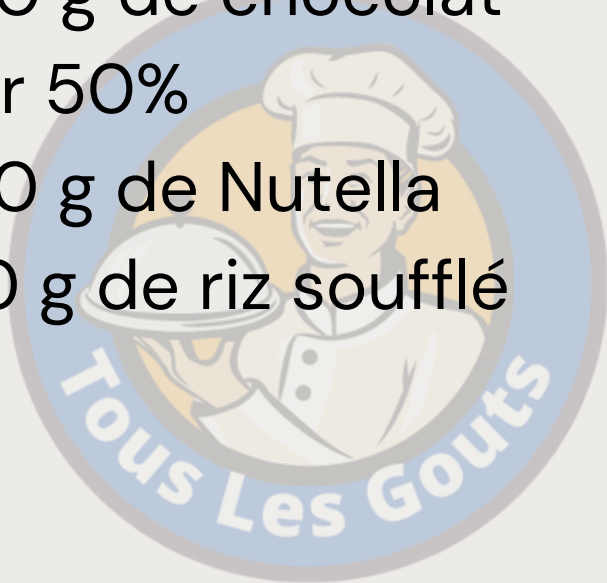
Saler et poivrer.



NOUGAT AUX DEUX CHOCOLATS ET AU RIZ SOUFLÉ

INGRÉDIENTS :

- 400 g de chocolat blanc
- 400 g de chocolat noir 50%
- 200 g de Nutella
- 100 g de riz soufflé



- Faire fondre le chocolat blanc au micro-ondes ou dans un four légèrement chauffé ou bien au bain-marie. Une fois fondu, prendre un moule à gâteau en silicone (environ 26-28 cm) ou en aluminium jetable.
- À l'aide d'un pinceau, enduire le fond du moule et les côtés avec la moitié du chocolat blanc fondu. Mettre la moitié de côté pour recouvrir le nougat. Placer le moule au réfrigérateur pendant environ 10 à 15 minutes pour qu'il durcisse.
- En attendant, faire fondre le chocolat noir. Une fois fondu, ajouter le Nutella et mélanger à la louche. Laisser refroidir légèrement puis ajouter le riz soufflé. Bien mélanger.
- Sortir le moule du réfrigérateur. Verser toute la crème à l'intérieur, égaliser avec une louche. Remettre au réfrigérateur pendant encore 10 à 15 minutes. Une fois le temps écoulé, reprendre le moule du réfrigérateur et couvrir le nougat avec le chocolat blanc mis de côté.
- Si entre-temps le chocolat blanc s'est figé, le remettre simplement au bain-marie ou au micro-ondes (ou au four) pendant quelques minutes.
- Égaliser avec une spatule et remettre le moule au réfrigérateur pour au moins quelques heures. Au moment de servir, démouler doucement et couper le nougat aux deux chocolats et au riz soufflé en tranches.



BAGUETTE APÉRITIVE AU FROMAGE FACILE À PRÉPARER

INGRÉDIENTS :

- baguette aux céréales : 1
- oeufs moyens : 3
- Vieux Pané® Grand Caractère : 100g
- ciboulette ciselée : 1 cuillère à soupe
- lardons allumettes : 30 g

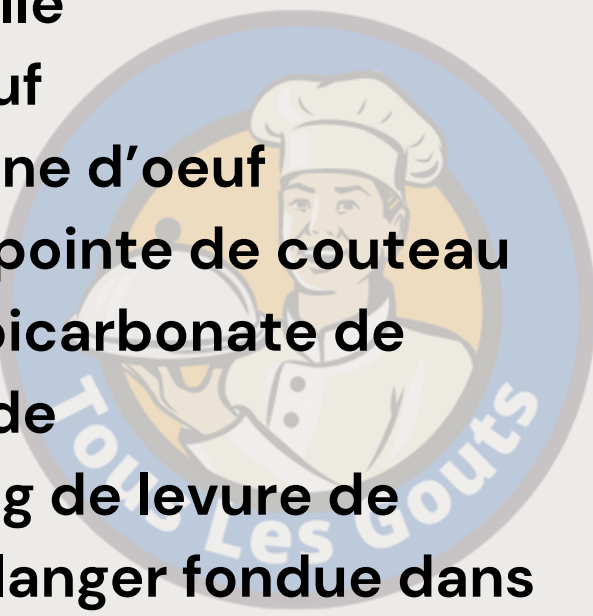
- Utilisez un couteau à pain pour retirer la croûte supérieure de la baguette sur toute sa longueur.
- Délicatement, évidez légèrement la mie de la baguette et mettez-la de côté pour en faire de la chapelure une fois qu'elle sera sèche.
- Faites revenir les lardons dans une poêle sans ajout de matière grasse. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- Dans un bol, battez les œufs, ajoutez du poivre et une cuillère à soupe de ciboulette finement coupée.
- Faites cuire les œufs à feu doux en les remuant constamment pour obtenir une brouillade. Ajoutez les lardons lorsque les œufs commencent à prendre et mélangez bien.
- Garnissez la baguette avec la brouillade chaude, disposez des tranches de fromage par-dessus, puis mettez le tout au four à 180°C pendant 5 minutes.
- Saupoudrez le reste de ciboulette sur le dessus et coupez la baguette chaude en portions apéritives.



GÂTEAU HONGROIS (GERBO)

INGRÉDIENTS :

- 1/3 kg de farine
- 166.5 g de beurre
- 2/3 sachet de sucre vanillé
- 1 oeuf
- 1 jaune d'oeuf
- 2/3 pointe de couteau de bicarbonate de soude
- 13.5 g de levure de boulanger fondue dans
- 3.5 cl de lait tiède sucré



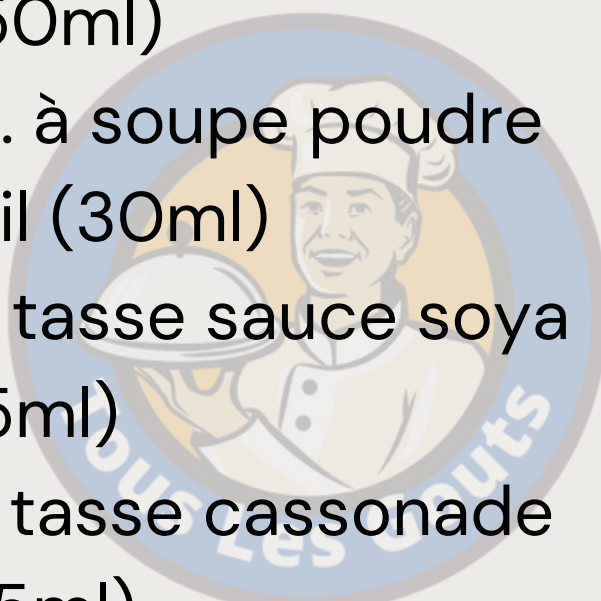
- A préparer la veille.
- Préparer la pâte en mélangeant l'ensemble des ingrédients puis la séparer en trois boules égales. Laisser reposer.
- Pendant ce temps, préparer un mélange noix hachées + sucre glace dans un récipient, et confiture d'abricot + confiture de groseille dans une autre jatte.
- Fariner le plan de travail et étaler la première boule de pâte sur une plaque à pâtisserie, puis y répartir la moitié du mélange de confiture puis saupoudrer de la moitié du mélange noix/sucre. Bien répartir sur l'ensemble de la plaque.
- Recouvrir d'une seconde couche de pâte puis à nouveau du mélange de confitures et de noix/sucre.
- Recouvrir de la dernière boule de pâte.
- Laisser reposer ainsi environ 1 h puis mettre à four chaud (Th 5-6) pendant 25 à 30 min.
- Le laisser refroidir puis faire le nappage en faisant fondre le chocolat et la crème au bain-marie.
- Bien laisser refroidir l'ensemble puis couper des petits carrés d'environ 4 cm de côté. Servir en dessert ou avec un café ou un thé.



UN BON PLAT DE PILONS DE POULET MIEL ET AIL

INGRÉDIENTS :

- 12 pilons de poulet
- 1 tasse Ketchup (250ml)
- 2 c. à soupe poudre d'ail (30ml)
- 1/4 tasse sauce soya (65ml)
- 1/2 tasse cassonade (125ml)



- Mélanger le ketchup, la poudre d'ail, la sauce soya et la cassonade.
- Mettre les pilons dans le mélange de ketchup et laisser mariner les pilons 24 à 48 heures avant cuisson.
- Préchauffer le four à 350 F (180C).
- Placer les pilons sur une plaque à cuisson, légèrement graisser.
- Cuire environ 25 minutes.



UN BON TAJINE DE POULET AU MIEL ET RAISINS SECS

INGRÉDIENTS :

- 6 cuisses de poulet
- 1/4 tasse de miel
- 1/3 tasse de raisins secs
- 2 oignons moyens en petits dés
- 2 gousses d'ail hachée
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 boîte de tomates en dés
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de cumin
- 1 dose de safran

- Chauffez l'huile dans une marmite antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajoutez les cuisses de poulet et cuire 10 min ou jusqu'à ce que ça soit dorées, En tournant de temps en temps. Retirez le poulet de la poêle et couvrez pour garder au chaud.
- Versez les oignons dans marmite et faites cuire en remuant pendant 5 min. Ajoutez le sel, l'ail, la cannelle, le gingembre, le cumin et du safran. Incorporez les tomates et le miel. Remettez le poulet dans la marmite, couvrez et laissez mijoter 5 min.
- Incorporez les raisins secs. Laissez mijoter 10 min ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Servez le tajine de poulet avec de la semoule de couscous. Garnissez d'amandes effilées grillées et de coriandre fraîche hachée.



UN BON PLAT POITRINES DE POULET BRAISÉES AU CITRON ET À LA SAUGE

INGRÉDIENTS :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 poitrines de poulet, la peau enlevée
- 1 oignon émincé
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 60 ml (1/4 de tasse) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- Sel et poivre du moulin au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauge fraîche émincée
- 125 ml (1/2 tasse) de mascarpone

- Dans un grand poêlon ou une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
- Saisir les poitrines de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur chaque face. Déposer les poitrines dans une assiette.
- Éponger l'excédent de gras du poêlon à l'aide de papier absorbant.
- Dans le même poêlon, faire revenir l'oignon et l'ail de 1 à 2 minute(s).
- Saupoudrer de farine et remuer.
- Verser le vin blanc et le bouillon. Remuer. Ajouter le jus et les zestes de citron. Assaisonner et porter à ébullition en raclant les parois de la casserole à l'aide d'une cuillère de bois afin de détacher les sucs de cuisson.
- Remettre les poitrines dans la casserole et ajouter les fines herbes. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.
- Incorporer le mascarpone et prolonger la cuisson de 5 à 6 minutes.
- À la mijoteuse:
 - Suivre l'étape 1, puis déposer les poitrines dans la mijoteuse.
 - Suivre l'étape 2, puis verser dans le poêlon 60 ml (1/4 de tasse) de vin et 180 ml (3/4 de tasse) de bouillon.
 - Porter à ébullition en raclant les parois du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois.
 - Transférer la préparation dans la mijoteuse avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron et le reste des ingrédients.
 - Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Ajouter le mascarpone et prolonger la cuisson de 10 minutes à haute intensité.



CASSEROLE DE POULET ET DE CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS :

- 4 poitrines de poulet, coupées en lanière de 1 pouce
- Sel et poivre
- 1 tasse de farine
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisée
- 1 livre de champignons frais, en tranches
- 1 oignon, coupé en petits dés
- 3 gousses d'ail, hachées
- Pour la sauce:
 - 3 cuillères à soupe de beurre non salé
 - 3 cuillères à soupe de farine
 - 1 ½ tasse de bouillon de poulet
 - 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - ½ tasse de lait
 - ½ tasse de crème

- Dans un bol, mélanger la farine, le sel et le poivre. Tremper le poulet dans le mélange de farine.
- Dans un poêlon, chauffer l'huile (3 cuillères à soupe) et cuire le poulet. Transférer le poulet dans un plat allant au four de 13 x 9 pouces.
- Essuyer la poêle et ajouter 3 cuillères à soupe d'huile. Ajouter les champignons tranchés et les oignons en dés.
- Cuire quelques minutes puis incorporer l'ail. Cuire 2 minutes supplémentaires.
- Verser la préparation de champignons sur le poulet. Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine.
- Dorer la farine pendant 3 minutes. Ajouter le bouillon de poulet, le jus de citron, le poivre, le lait et la crème.
- Porter à ébullition et laisser mijoter. Verser la sauce sur le poulet et les champignons.
- Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four à 350 degrés f pendant 45 minutes.



POULET RÔTI CHASSEUR AU ROMARIN (COCOTTE)

INGRÉDIENTS :

- 4 morceaux de poulet
- 400 g de pomme de terre
- 133.5 g de lardons
- 166.5 g de champignon
- 13.5 g de beurre
- Oignon émincés
- 2/3 bouquet garni
- 2/3 brin de romarin
- Vin blanc
- Poivre + Sel

- Faire revenir dans une cocotte en fonte les 6 morceaux de poulet avec 20 g de beurre.
- Ajouter les oignons, les lardons puis les champignons et le brin de romarin.
- Déglacer avec le vin blanc et ajouter le bouquet garni. Ajouter les pommes de terre découpées en rondelles puis saler et poivrer.
- Couvrir le tout et laisser cuire pendant 45 minutes à feu doux.



UN BON PLAT SAUTÉ DE POULET FAÇON PAYSANNE

INGRÉDIENTS :

- 4 escalopes de poulet
- 4 cuillerées à café de Fond de Volaille MAGGI
- 300 ml d'eau
- 4 pommes de terre
- 1 carotte
- 1 cuillerée à soupe d'huile

- Coupez le poulet en lanières. Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en petits dés. Pelez et coupez la carotte en petits dés.
- Mettez l'huile dans une sauteuse et faites dorer les pommes de terre et les dés de carottes 5 minutes à feu vif. Ajoutez le poulet et faites revenir à nouveau 5 minutes à feu vif.
- Ajoutez le fond, l'eau, mélangez et laissez mijoter à petite ébullition 10 minutes environ. Inutile de saler.



POULET RÔTI DÉSOSSÉ ET FARCI

INGRÉDIENTS :

- Un poulet à rôti désossé (par votre boucher s'il est sympa ou par vous même)
- 300 gr de viande hachée
- 1 petit oignon haché
- 2 càs d'huile
- un oeuf
- une tranche de pain de mie trempée dans du lait et essorée
- une càs de moutarde
- une càc de gingembre
- un cube de bouillon de poule
- une feuille de laurier
- une càs d'ail en poudre ou bien une gousse d'ail écrasée
- une boîte de champignon de paris
- une càs de beurre
- sel et poivre

- Faites revenir dans une càs d'huile l'oignon, ajoutez la viande et faites la cuire salez et poivrez selon le goût, retirez du feu et ajoutez l'oeuf et la mie de pain. mélangez bien le tout et réservez.
- Nettoyez, lavez et flambez votre poulet. Remplissez le poulet avec la farce et ficelez-le pour que celle-ci ne sorte pas pendant la cuisson.
- Dans un plat allant au four mettez l'huile, le beurre, la moutarde, l'ail, le gingembre, le cube de bouillon, le poivre et un demi verre d'eau; bien mélangez le tout et enduire votre poulet avec cette sauce, posez une feuille de laurier dans le plat et au dessus votre poulet et enfournez à 200° pendant 1h sans oublier d'arroser de sauce tout les quart d'heure, si vous voyez que votre sauce réduit n'hésitez pas à rajouter de l'eau.
- Un quart d'heure avant la fin de la cuisson ajoutez les champignons.
- Servir avec des pommes de terre rôties ou des frites.



UN BON PLAT DE POULET RÔTI ET SA SAUCE ONCTUEUSE

INGRÉDIENTS :

- 4 cuisses de poulet coupées en 2
- sel, poivre
- 2 à 3 càc d'épices à votre choix (paprika, piment d'Espelette, safran...)
- 1 càs de thym émiétté
- jus d'1 petit citron
- 2 oignons hachés
- 4 gousses d'ail hachées
- 20 cl de vin blanc sec
- 10 cl d'huile d'olive

- Disposer les morceaux de poulet dans un plat à four. Les assaisonner avec du sel, du poivre, les épices, le thym et le jus de citron. Ajouter l'ail et l'oignon hachés. Arroser avec le vin blanc et l'huile. Laisser reposer au frais 1 heure...ou toute une nuit!
- Préchauffer le four à 200-220°. Faire cuire environ 45 minutes, en arrosant de temps en temps le poulet avec son jus de cuisson. (Je l'ai laissé environ 1 heure et mis le grill en route pendant quelques minutes.
- Disposer les morceaux de poulet dans le plat de service; récupérer la sauce pour la mixer, à l'aide du robot plongeant, jusqu'à obtenir une sauce crémeuse et bien liée. Napper les morceaux de poulet avec cette sauce et servir aussitôt.
- Aujourd'hui ma sauce était moins crémeuse que d'habitude... Il faut dire que je n'ai pas haché les oignons... et j'ai utilisé 25 cl de vin et seulement 5 cl d'huile. J'ai donc simplement ajouté 1 càs de crème liquide à la sauce...Et j'ai servi avec du riz basmati gold au lin doré et graines croquantes. Bien bon ce petit repas!



POULET ET CHAMPIGNON À LA MIJOTEUSE

INGRÉDIENTS :

- 1.5 lb (0.68 kg) de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses (500 ml) de champignons criminis tranchés
- 1 oignon jaune tranché finement
- 2 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre
- 1/4 de tasse (65 ml) de persil frais coupé finement
- 1 tasse et demie (375 ml) de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen élevé et saisir la viande des deux côtés. Mettre dans la mijoteuse.
- Ajouter les oignons (dans la même casserole) et faire sauter les oignons.
- Ajouter à la mijoteuse. Ajouter le restant des ingrédients à la mijoteuse (sauf la fécule de maïs).
- Saupoudrer de sel et de poivre.
- Faire cuire à LOW pendant 4 heures.
- Retirer le poulet de la mijoteuse.
- Ajouter la fécule de maïs. Bien mélanger.
- Remettre le poulet et continuer la cuisson pendant 20 minutes.
- Servir avec du riz ou des pâtes.



CUISSES DE POULET CRÉMEUSES DE DIJON AU BACON ET AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS :

Pour le poulet:

- 1 kg (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau
- 1 cuillère à café de sel d'assaisonnement (ou de sel ordinaire)
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 5 onces (150 g) de bacon

Pour la sauce:

- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail émincées (ou 1 cuillère à soupe d'ail émincé)
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à café de thym séché et de romarin séché
- 1/3 tasse de vin blanc sec (Pinot Grigio / Gris, Sauv Blanc, Riesling) – ou remplacez le vin avec du bouillon de poulet ou du bouillon faible en sodium
- 1 1/2 tasse crème moitié moitié ou crème à cuisson
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à café de bouillon de poulet en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1/4 tasse de parmesan
- 2 tasses de jeunes feuilles d'épinard

- Assaisonner le poulet avec du sel assaisonné et du poivre.
- Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit croustillant et bien cuit (environ 8 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur). Transférer dans une assiette; mettre de côté.
- Dans la même poêle, ajoutez le bacon et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer dans une assiette et réserver. Égoutter un peu de graisse de bacon en laissant environ 2 cuillères à soupe.
- Chauffer le beurre dans la poêle et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Faire sauter l'ail, le persil, le thym et le romarin pendant environ 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
- Ajoutez le vin blanc pour déglacer la poêle en raclant les morceaux du fond de la poêle; laisser mijoter pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié.
- Verser la crème et le Dijon, bien mélanger et laisser mijoter. Réduire le feu et cuire doucement pendant une minute supplémentaire pour permettre à la sauce de s'épaissir.
- Ajouter le parmesan et laisser fondre dans la sauce. Assaisonner avec le bouillon en poudre et le poivre, au goût.
- Ajouter les épinards et laisser flétrir. Remettre le poulet dans la poêle. Garnir du bacon croustillant. Saupoudrer d'herbes supplémentaires si désiré. Servir immédiatement.



POULET AU CACAHUÈTES, POUR LES ACCROS AU BEURRE DE CACAHUÈTE

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon rouge
- 2 cas d'huile de sésame
- 3 blancs de poulet
- 200g de beurre de cacahuete crunchy
- 2 cas de satay
- 400mL de lait de coco
- piment fort en poudre
- éventuellement un peu d'eau
- sel, poivre

- Emincez l'oignon et faites le revenir dans l'huile de sésame.
- Coupez le poulet en morceau et ajoutez le dans la poêle.
- Lorsqu'il commence à être cuit, ajoutez le lait de coco, le beurre de cacahuète et le satay tout en remuant pour bien diluer le beurre et obtenir une sauce bien homogène.
- Ajoutez le piment selon votre goût, salez et poivrez.
- La sauce ne doit pas être trop liquide et doit napper la viande tout en étant plus liquide qu'une crème : n'hésitez pas à y rajouter un peu d'eau ou à la laisser mijoter un peu plus longtemps.
- Dégustez avec du riz ou des nouilles sautées.



RAPIDE, FACILE ET TROP BON : LA RECETTE DU POULET MOZZARELLA À LA SAUCE TOMATE

INGRÉDIENTS :

- 4 petits filets de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'ail haché
- 70 g d'oignons émincés
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1/2 cuillère à café de mélange d'épices italien et de piments rouges
- 1/4 cuillère à café de basilic séché
- 1 cuillère à soupe de pesto de tomates séchées
- Sel et poivre + 60 ml d'eau
- 4 tranches de mozzarella ou 150 g de mozzarella râpée
- Optionnel : basilic ou persil frais hachés + des pâtes ou du pain grillé

- Saupoudrez une pincée de sel et de poivre sur chaque côté des filets de poulet.
- Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive qui passe au four.
- Ajoutez le poulet dans la poêle et laissez cuire environ 5 min de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet soit parfaitement cuit.
- Retirez-le de la poêle et mettez-le dans une assiette.
- Si vous prévoyez de le servir avec des pâtes, faites chauffer l'eau des pâtes et préparez-les selon les indications qui figurent sur le paquet.
- Préchauffez le four en mode gril.
- Ajoutez les oignons dans l'huile restante de la poêle. S'il n'y en a plus, ajoutez une demi-cuillère à café d'huile.
- Faites-y sauter les oignons pendant 3 min jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- Ajoutez l'ail et laissez cuire pendant 30 secondes.
- Ajoutez les tomates concassées, les épices, le piment rouge, le basilic séché et le pesto puis mélangez bien.
- Lorsque la sauce est sur le point de mijoter, ajoutez 60 ml d'eau.
- Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 10 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Après avoir disposé les filets de poulet dans la sauce, nappez-les de sauce.
- Recouvrez chaque filet d'une tranche de mozzarella.
- Placez le plat sous le gril pendant 2 min, jusqu'à ce que le fromage soit bien cuit et fondant.